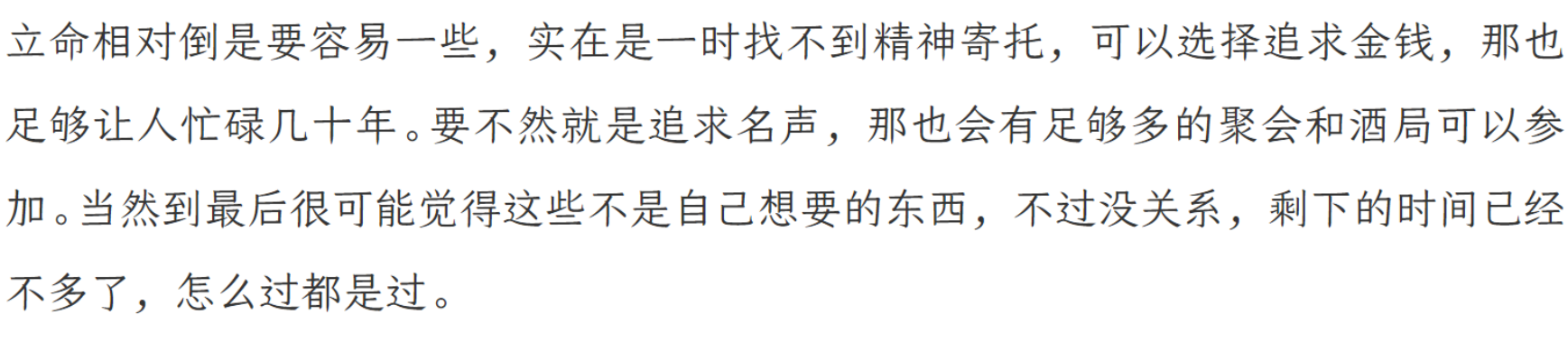




## 129 安身立命：怎样避免在人生的大海上海漂

和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

17小时前



| 转述师：余吴威 |

**安身立命，成语，指有了容身之处，生活有着落，精神上有所寄托。**

※

从现实层面上看，成为一名成年人就是指一个人能够安身立命。两件事情都很难，因为其实根本没有标准。10平方米的房子算是安身么，还是需要150平米的房子？考取公务员算是安身么，还是做个矿主算是安身？谁也给出不了标准答案。

立命相对倒是要容易一些，实在是一时找不到精神寄托，可以选择追求金钱，那也足够让人忙碌几十年。要不然就是追求名声，那也会有足够多的聚会和酒局可以参加。当然到最后很可能觉得这些不是自己想要的东西，不过没关系，剩下的时间已经不多，怎么过都是过。

你看，人们不知道标准，甚至可能都不知道自己真想要什么，但也就那么过了下去。所以在这个意义上来说，**成年人的世界是很粗糙且强壮的，并不要求人们严丝合缝地嵌入进去，它的宽容度非常高，允许大量想不清楚，做不明白的人也能在其中正常生活，而且和其他人相比差别也没有那么大，多年看下来也许运气的作用还要更大一些。**

所以，在强调成人世界的严酷与艰辛时，人还是应该保留乐观的一面。这个世界不挑人，都没有入门考试，我们应该对此表示感激。有了这一层乐观的底色，才可以谈安身立命，也就是说在这个世界里找到自己的目标，从此心定，不至于感觉自己随时在风雨飘摇之中不知道何去何从。

我认为无论如何一个成年人都可以觉得安身。安身没有标准答案，所以只能依照自己的感受来。我在家乡的时候，自己家的老屋在二楼，没有光线，也没有风景，让人住得憋闷不已。我当时暗自下定决心，等我长大成人之后，一定要搬到高处，一定要找到一处看得见风景的房间。我现在住在二十几楼，窗外从早到晚都能看见环路上的车水马龙，人们一刻不停歇地为了生活而奔波。的确是看得见风景，然而目睹别人的拼搏努力，让我越发觉得煎熬，像是在蒸笼的最上一层。

所以感受没有那么重要，很多人和我一样，本质上就是个挑剔的人。没有得到的时候感觉到痛苦，得到之后迅速又开始抱怨。如果是按照个人感受来判定，类似我这样的人就永远无法安身。如果承认人性易变，承认惯于抱怨，一个人还有没有可能安身？答案是肯定的。

**无论世界如何变化，生活如何变迁，一个人如果能始终找到事做，始终有人承认自己的价值，这就是安身。**当你确定世界需要你，那么你当然可以确认你在世界中拥有一席之地可以安置自己。你可能会变换工作，可能会跨越领域，你可能有许多不同的外在体现，但本质都是一个：**世界需要你**。那么，你就可以继续挑剔，继续抱怨，装作并不满意的样子，就像是一个老练的赌徒手里扣了一副大牌，嘴上却唧唧歪歪个不停。

**立命与否需要一点运气。**观察我们周围的人，基本上都是现实主义者加经验主义者。这样精神寄托听起来就有点好笑，现实主义者不大需要精神寄托，他们更喜欢按时打款。经验主义者也不需要精神寄托，因为以前人们能那么过活，我自然也可以，不需要额外再去追求点别的什么。一般来说，要等到退休之后，人们才开始烧香拜神做善事。因为死亡临近了，要拷问这一生的意义。回答不出来的时候，只能努力为自己找个理由：我是好人。

**人还是应该在精神上有所寄托的，否则在安身之后可能过得并不快乐。**同样的生活用不同的视角去看，能够得出不同的结论。比如说对于某些男性而言，结婚生子是一种漫长的劳役，自己辛辛苦苦一辈子就是为了供养家庭，如同一名奴隶；但对于另外一些男性而言，通过婚姻和繁育，他们得以体验到亲密持久的人际关系，然后欣慰地看到自己的生命在子女身上延续。其中的区别就在于立命，后者有自己的精神寄托，认为自己是生命这个奇迹的载体，在接受生命慷慨馈赠的时候，也有义务去履行自己的责任。而前者没有这种精神寄托，就很容易通过观察生活，把自己简单类比为拉磨的驴。

立命有真有假，最后效果相差不大。我个人支持这种观点：**一时间找不到什么精神寄托，不如先树立一个假的，追求一下试试看。**在这个过程中，要么弄假成真，要么发现真正的寄托。如同我先前所说的那样，实在不行的话先追求金钱。可能会有人觉得这样的精神寄托很庸俗，但是既然追求金钱的话，自然会发现最有效的方式。而最有效的方式里，一定暗藏着自己先前没有意识到的能力。意识到自己的某种能力，也就是更深入地认识到自身，于是有可能找到更值得自己追求的东西。在整个过程里，金钱就是个过渡，算是个临时交通工具。

什么才找到精神寄托？我认为就是找到自己存在的意义。为什么要找到存在的意义？我认为是这样可以让人承受更多。**没有意义，人就只剩下功能，而功能是让人不堪忍受的。**从功能上来说，人打工就是为了租房子买外卖，年底为老板换新车而努力。但是从意义上来说，打工同样可以是自我完善和自我提升的手段，也是通往美好未来的路径。**人生最大的命题是生死，从虚无中来又回到虚无中去，如果中间没有意义支撑的话，人生本身也会变得很难熬，中间遇见的困难也很难解释和接受。**同样是困难和打击，也可以理解为试炼和挑战，从中甚至可以衍生出无数英雄主题的文学作品和戏剧。

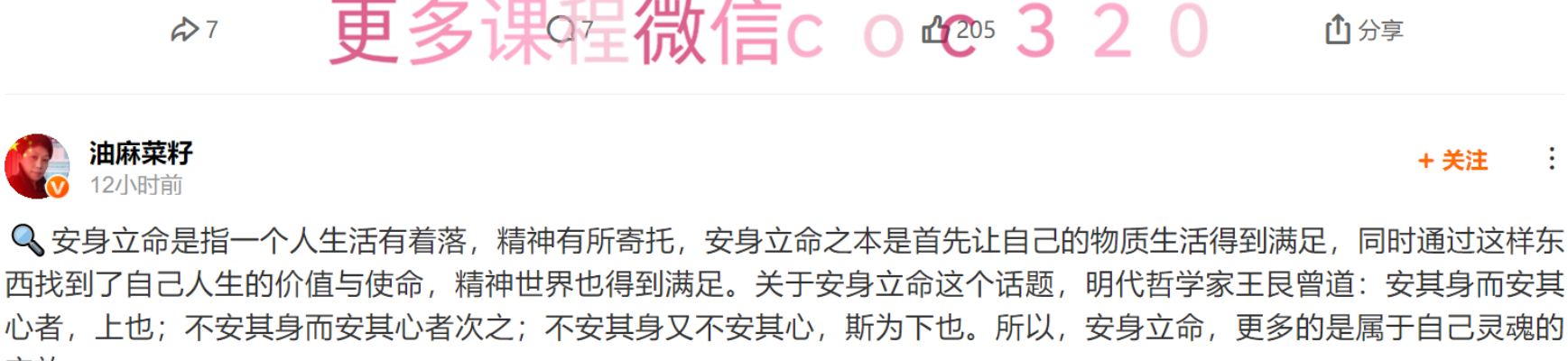
我认为同时能够做到安身和立命的人很少。在刚刚走入成人世界的时候，每个人都会觉得安身更为重要。结果一去不返，等到年事已高的时候才忽然意识到立命的重要，觉得自己先前浪费了大量的生命。少部分人一开始就追求立命，觉得自己找到了精神寄托，于是对生活本身不屑一顾，最终却蹉跎了岁月，等到结婚生子之后又突然变得穷形恶相，认为除了钱和名之外一切都是假的，比最坚定的现实主义者还要倍加坚定。

**也许比较好的处理方式是先去安身，一旦确定这个世界需要自己，那么就应该去考虑一下立命的事情。**每天临睡前都问一下自己：我今天做了那些事？做这些事是为了什么？是为了让我更有钱、更有名、更有权、更好看，还是为了让我更快乐、更满足、更安宁？我相信这样的审慎思考对于个人是有益的。当然，我知道有人会回答说有钱才会使我快乐。这可能是真的，可是真正的问题在于：怎样摆脱没钱、没名、没权让我快乐的不快乐？以及另外一种真实的可能：为什么有钱、有名、有权之后我依然不快乐？因为**只是找到了安身这条船，却没找到立命这个锚，人就始终在人生的大海上海漂。**

📌 划重点

🔖 添加到笔记

- 无论世界如何变化，生活如何变迁，一个人如果能始终找到事做，始终有人承认自己的价值，这就是安身。
- 人生最大的命题是生死，从虚无中来又回到虚无中去，如果中间没有意义支撑的话，人生本身也会变得很难熬，中间遇见的困难也很难解释和接受。
- 也许比较好的处理方式是先去安身，一旦确定这个世界需要自己，那么就应该去考虑一下立命的事情。



我的留言

📖 今天  
写留言，与作者互动

0 / 5000

👍 公开

用户留言

默认 最新 只看作者回复

Christy 11小时前  
菜头叔“人还是应该在精神上有寄托的，否则在安身之后可能过得并不快乐。”这句话让我想起今年年中因为疫情，我被强制在家休息了一段时间。刚开始，我还蛮享受“假期”，可没过多久，越来越想早点复工。

我那段时间在想明白，我们生命的意义在于开拓和创造，才能充实自己的生活，让我们的人生多了一份真实感受。而有事情做，就是实现人生价值的一种过程。整天在家吃、喝、睡，虽然身体很舒服，但心里很难受。

我认为最幸福的人生就是有事做、有人爱 and 有所期待。

有事做是最舒服的状态，即使偶尔感觉累，但工作带来的成就感，能给我们带来充实，工作能让我们体现自身的价值...

展开

# 成年人修炼日记

👍 7

更多课程微信c o c 3 2 0

油麻菜籽 12小时前  
🔍 安身立命是指一个人生活有着落，精神有所寄托，安身立命之本是首先让自己的物质生活得到满足，同时通过这样东西找到了自己人生的价值与使命，精神世界也得到满足。关于安身立命这个话题，明代哲学家王艮曾道：安其身而安其心，上也；不安其身而安其心次之；不安其身又不安其心，斯为下也。所以，安身立命，更多的是属于自己灵魂的安放。

🔍 人生在世最重要的事无外乎安身立命。让身体安顿，让心有所寄也是大多数人劳碌一身缘由。安身是生活层面的... 展开

# 超级个体修炼之路

👍 10

🔍 3

👍 153

🔖 分享

凡飘飘 10小时前 编辑  
安身立命，大多是先安身，后立命，我们在人生的大海上海驾驶着“安身”这条船扬帆驰骋、随风漂流，直到找到心灵的港湾，放下“立命”这个锚，我们才真正地安定下来。

对于“安身”，每个人都有着自己具体的定义，可以是挣得多少钱，可以是去从事自己梦想的职业.....但到了一定的阶段，我们总会遇到“立命”的拷问，就是“意义”这个伟大的哲学命题。

每个人都有过鸿鹄之志，纵使荆棘满地也妄想能逢山开道、遇水架桥，密集的人生体验让我们在人与社会的触碰中品尝到了被看到、被肯定的喜悦，但也不得不面对残酷的现实，那就是人生的每个阶段都有每个阶段的苦，不会因为你完成了... 展开

# 成年人修炼日记

👍 3

🔍 20

👍 132

🔖 分享

Super Tank 1小时前  
🔍 今天这讲，让人想起卢苏伟的故事。谁是卢苏伟？一个台湾人，他的父母，都是矿工，没什么文化。8岁那年，卢苏伟病了，脑炎，因为送医过晚，命虽然保住，脑部已经受到严重伤害，他也因此成了智商只有70的人。

🔍 这给他的求学生涯带来极大苦楚，直到小学毕业了，他还老是写错自己名字。这种情况等 he 上了中学也没好转，花了七年，才考上了大学。

🔍 这个过程中，他的父亲是为数不多承认他价值的人，父亲每天对着卢苏伟，不停的说：阿伟，你很聪明，你越来越聪明，全世界你最聪明。🔍 有一次，卢苏伟“超水平发挥”，考了个10分。看到试卷，父亲当时老泪纵横，冲出房间，... 展开

👍 8

🔍 1

👍 83

🔖 分享

王晓 8小时前  
一边要活出自己的普通，一边要有活出不普通的心境，人对自己还是要有有一定的约束和高要求，不然浑浑噩噩就是一辈子。生而为人有独立思考的能力，就有主动选择过什么生活的权利，早期对自己有多高的定位很重要。

只是找到了安身这条船，却没找到立命这个锚，人就始终在人生的大海上海漂。人还是应该在精神上有所寄托的，否则在安身之后可能过得并不快乐。

人生最大的命题是生死，从虚无中来又回到虚无中去，如果中间没有意义支撑的话，人生本身也会变得很难熬，中间遇见的困难也很难解释和接受。... 展开

👍 2

🔍 评论

👍 58

🔖 分享

Tian 9小时前  
今天的课题可以用三毛的一句经典名言来阐述：一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。

“对于自己内心没有方向的人，去哪里都是逃离；而对于生命有方向的人，走向哪里都是追寻。”

先确认方向，再确立目标，安身才有可能立命。

安身立命的前提是自身精神世界的追寻和寄托。人生是一个选择与被选择的过程，如果我们不能自己主动安排人生，设定自己的梦想，就会在无形当中任由别人去替我们做出安排。

# 我要向谁学

👍 2

🔍 评论

👍 52

🔖 分享

Karry 9小时前  
🔍 把一生的岁月摊开来看，那短暂的图景让自己惊心，感叹于岁月的短暂，同时也想握住能把握住的时光。

当我们回过头去，过往的一幕幕就像电影片段一样，而我们，是一个坐在椅子上的观众，经常还会额外添油加醋，让这些片段更有味道些。

平视当下时，风轻云淡，万籁俱静，只听到自己的声音，你是否有勇气与此刻的自己相处，还是说急需找一些事情来填满自己，让自己有事可做？

面对未来，白茫茫的一片，什么也看不到，需要身处其中才能体会到它的温度，既然迟早都会到达，好奇的眼光先放... 展开

# 成年人修炼日记

👍 转发

🔍 1

👍 42

🔖 分享

小时候很乖的达达 12小时前 编辑  
安身立命，待我们都走过年少轻狂得以安身，又该如何立命呢？

很多生命，就是安身立命之本，也有人说善良是安身立命之本.....我不这么认为，这些品质固然可贵，但我觉得更多描绘的是立命，而对于安身，我们或许需要一点欲望，需要一点金钱，需要一点运气等等，直到我们迈过了那一道安身的坎，我们也许会碰到一个自己喜欢且能安身立命的地方，它可能是一个人，一份工作，一群人，一个社会。

为了让自己不忘安身立命本为一体，我想在生活中，我们可以左手安身右手立命。在自我实现的旅途中，路很长，还好我知道为什么踏上这条路，也知道我们会一直走下去。

# 成年人修炼日记

👍 转发

🔍 3

👍 38

🔖 分享

林染 17小时前  
只是找到了安身这条船，却没找到立命这个锚，人就始终在人生的大海上海漂。

是的呀，没有锚即便没有了方向，不管奔赴何方，都会是迷途。找到锚，却又不得不借助死亡的力量，直至失去一切，最为重要的方能显现。

而格外重要的便是，在未来，我们都能够安身立命。

👍 转发

🔍 评论

👍 36

🔖 分享

蛋壳花生 8小时前  
人是擅长解释的动物，在安身过程中会不会习惯，然后把安身的行为赋予意义，成为一种立命呢？

我因为要赚钱所以去干了什么，干着干着就到了五十岁，这时候想立命又立不起来了，于是把干这件事拔高，变成自己的命，有没有这样的可能呢？

# 成年人修炼日记

👍 1

🔍 2

👍 29

🔖 分享

红军 12小时前  
终身学习，超越自己，是为数不多的一根立命之矛，朝闻道夕死可矣。懂的越多，越知道敬畏，越知道运气的存在，越懂的这世界的清楚是明白明白，就好像说别人的事情一样，事情虽然会不乐意，但是工作还是会做下去，反倒发现经常会有些重要的工作和同事都愿意和自己一同工作。生活中家人愿意相信你，朋友有什么困难也愿意找你帮忙，都是一种成就感，一边为生活苦苦奔波着，一边给生活找到意义。

# 成年人修炼日记

👍 1

🔍 2

👍 20

🔖 分享

月光宝盒 9小时前  
安身立命在我的理解里属于我们人生金字塔的上下层，安身是解决生存之道，属于底层，立命则是精神寄托，属于上一层。

不清楚，做不明白通常也不会影响人生进度条的推进：成年人的世界是很粗糙且强壮的，并不要求人们严丝合缝地嵌入进去，它的宽容度非常高，允许大量想不清楚，做不明白的人也能在其中正常生活，而且和其他人相比差别也没有那么大，多年看下来也许运气的作用还要更大一些。

被需要是对我们给这个世界履行责任的重要依据，也是我们在人间的重要目的：无论世界如何变化，生活如何变迁，... 展开

👍 转发

🔍 评论

👍 18

🔖 分享

张伯维 10小时前  
第一次听到“安身立命”这个词是在得到课程《鲲鹏山说水浒》的发刊词里面，年轻的我当时听了很不服气，年轻人不是应该先拼搏先漂流吗，干嘛早早地追求安稳.....

任何时代都需要有用的人，活者生存，可能我现在还会不到安身立命的意义，因为现在的孩子不再认为稳定是最重要的了，辞职是因为老板不给活... 展开

# 成年人修炼日记

👍 转发

🔍 2

👍 13

🔖 分享